

గంజాయి గురించి టీనేజ్ పిల్లలతో మాట్లాడటం.

నమ్మడానికి కష్టమైనా, గంజాయి విషయానికి వస్తే, సమాచారం కోసం టీనేజ్ పిల్లలకు అత్యంత విశ్వసనీయ మూలం తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులు అని పరిశోధన తెలుపుతుంది.

దీన్ని సరళంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు వారితో **అనుబంధాన్ని ఏర్పరుచుకొని, హద్దులు పెట్టినప్పుడు** మరియు **పర్యవేక్షించినప్పుడు** గంజాయి, మద్యం లేదా ఇతర మాదక పదార్థాల వాడుకను నివారించేందుకు ఆరోగ్యకరమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో మీ టీనేజ్ పిల్లలకు సాయపడవచ్చు.

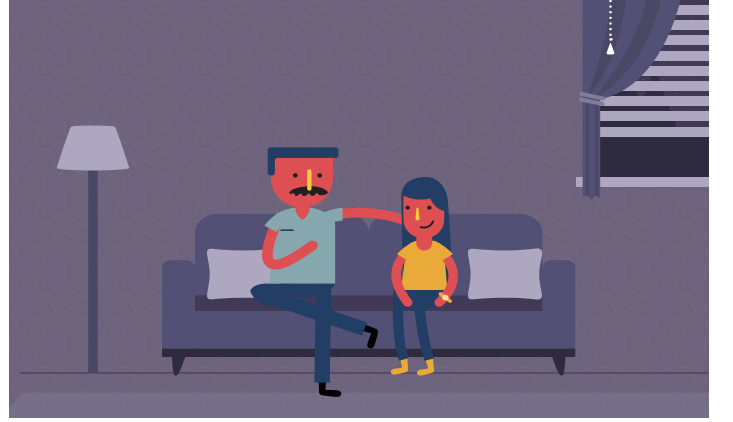


మీ టీనేజర్ తో మాట్లాడండి

నుద్దర్శమైన, ఇబ్బందికరమైన సంభాషణలు అని మేము చెప్పటం లేదు. మేము చెబుతున్నది చిన్న చాట్లు మరియు సాధారణ సంభాషణలు అని అర్థం. కానీ అతి ముఖ్యంగా, తరచుగా మాట్లాడుతూ ఉండటం అని అర్థం. గంజాయి మరియు ఇతర మాదక పదార్థాల గురించి కొనసాగుతున్న సంభాషణలలో టీనేజ్ పిల్లలను నిమగ్నం చేసినట్లైతే, పంచుకోవడానికి మరియు నేర్చుకోవడానికి అవకాశాలు దొరకుతాయి.

మీ టీనేజర్ చెప్పేది వినండి

మీరు ఎంత ఎక్కువగా వంటి, మీ టీనేజ్ పిల్లల గురించి మరియు వారికి ఏది ముఖ్యమో మీరు అంత ఎక్కువగా అర్థం చేసుకోగలుగుతారు.



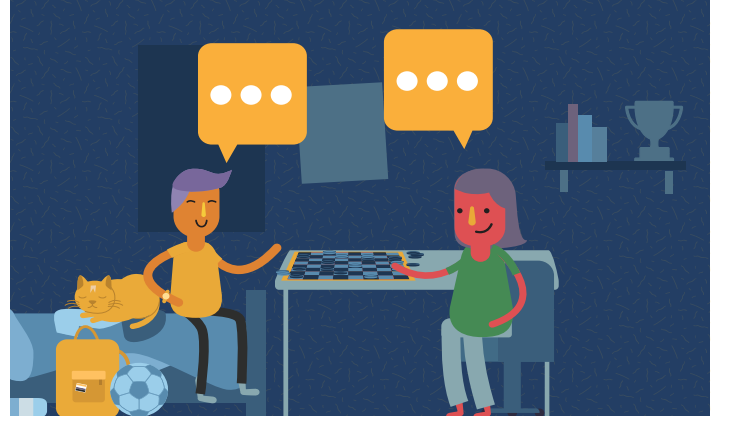
మీ టీనేజర్ తో సమయం గడపండి

వారితో కలిసి సినిమా వీక్షించండి. వారితో వాక్ చేయండి. మీకు మరియు మీ టీనేజర్ కు ఏ యాక్టివిటీ పై ఆసక్తి ఉన్నా, తల్లిదండ్రులు వారి జీవితాల్లో పాలుపంచుకున్నప్పుడు, టీనేజర్లు గంజాయి, మద్యం లేదా ఇతర మాదకపదార్థాలను ఉపయోగించే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది.



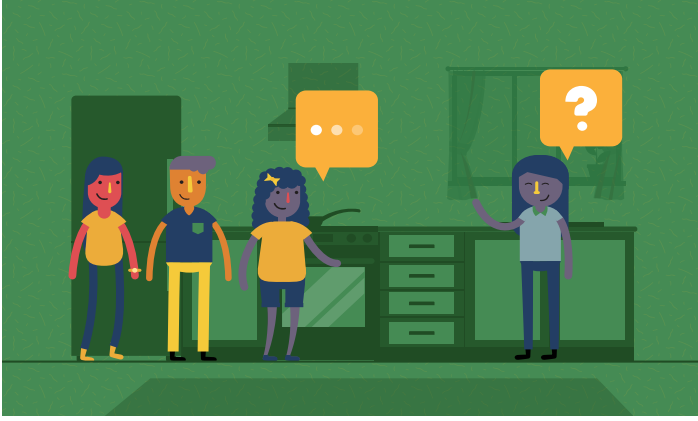
స్పష్టంగా ఉండండి, నిర్దిష్టంగా ఉండండి మరియు స్థిరంగా ఉండండి

గంజాయి వాడకం గురించిన నియమాలు మరియు కుటుంబ విలువలు ముఖ్యమైనవి. మీరు నియమాలను సెట్ చేసినప్పుడు మరియు వాటి ఉల్లంఘన వల్ల కలిగి పరిణామాలను తెలియచేసినప్పుడు ఉత్తమ ఎంపికలను చేయడానికి మీరు టీనేజ్ పిల్లలను సెట్ చేస్తున్నారు.



ఎవరు, ఏమిటి, ఎక్కడ, మరియు ఎప్పుడు అని అడగండి

మీ టీనేజ్ పిల్లలు ఎవరితో సమయం గడుపుతున్నారు, వారు ఎక్కడ ఉన్నారు, మరియు వారు ఏమి చేస్తున్నారో తెలుసుకోవడానికి సమయాన్ని వెచ్చించడం మీరు వారి పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తున్నట్లు మీ టీనేజ్ పిల్లలకు తెలియజేయడానికి మరొక మార్గం.



ఒక ఉదాహరణగా నిలవండి

గంజాయి వినియోగం విషయంలోనూ కూడా పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రులను ఉదాహరణగా తీసుకుంటారు. మీ టీనేజ్ ముందు గంజాయిని ఉపయోగించడం మానుకోండి. అలాగే, వాటిని ఉపయోగించడం మీకు నచ్చదని, మీరు అంగీకరించరని మీ టీనేజ్ పిల్లలకు స్పష్టంగా తెలియజేయండి.



మరింత నేర్చుకోండి:

- 1 గంజాయి వాడకం గురించి తల్లిదండ్రులు, మరియు ఇతర విశ్వసనీయ పెద్దలు తమ టీనేజ్ పిల్లలతో మాట్లాడటానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికలు చేయడంలో వారికి సహాయపడటానికి ఇవి కొన్ని చిట్కాలు మాత్రమే. మరింత సమాచారం కోసం, దీన్ని చూడండి StartTalkingNow.org.
- 2 తోటి వయస్సువారితో మాట్లాడటం మీ టీనేజ్ పిల్లలకు ఎక్కువ సౌకర్యంగా అనిపిస్తే, దానికోసం శిక్షణ పొందిన టీనేజ్ సిబ్బంది గల గోప్య మరియు ఉచిత హెల్ప్ లైన్ ఉంది. **1-866-TEENLINK (833-6546)**కి కాల్ చేయడానికి, టెక్స్ట్ చేయడానికి లేదా చాట్ చేయడానికి మీ పిల్లలను ప్రోత్సహించండి.
- 3 మీ టీనేజర్ గంజాయి లేదా ఇతర మాదక పదార్థాల వాడుక వల్ల ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నట్లుగా మీరు భావిస్తే, వారి వైద్యుడిని సంప్రదించండి లేదా **1-866-789-1511 నెంబర్ వద్ద Washington Recovery Help Line**కు కాల్ చేయండి.

గుర్తుంచుకోండి, మీ టీనేజ్ పై అత్యంత ఎక్కువ ప్రభావం చూపే వ్యక్తి మీరే.